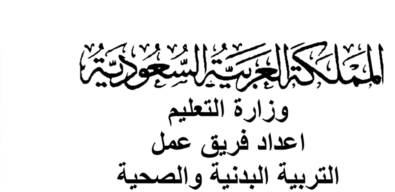
الاسم :   الصف :   التاريخ :   /   /   14هـ





اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف : الأول متوسط

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة :

1- التشنج الحراري: هو تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء. ( )

2- الإعياء الحراري: يحدث للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار. ( )

3- يتم تنمية القدرة العضلية بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل. ( )

4- اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على اخذ الاوكسجين من الهواء الخارجي. ( )

5- رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب. ( )

6- يعتبر امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي من مهارات السيطرة في كرة القدم. ( )

7- من النقاط الفنية في مهارة التصويب من الثبات متابعة حركة القدم خلف الكرة. ( )

8- يتكون عدد لاعبين كرة القدم للفريق الواحد داخل الملعب من 11 لاعباً. ( )

9- في المسكة الشرقية يوضع المضرب بشكل عمودي على الأرض بصفة مستمرة. ( )

10- في الضربة الأمامية يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف. ( )